Vegan Style! pour un monde + Sain

24/08/2021

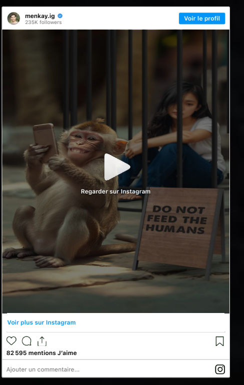
© greenqueen.com

Un monde + Vegan =
+ de Forêts, + de Liberté, + de Santé,
- de Cruauté, - de Faim, - de Pandémie

Ici je te donne le pourquoi il faut changer, & le comment simplement.

Le lien vers mes recettes "les mêmes, en mieux!"

Et un super compte de contenus : menkey - un ancien producteur laitier converti vegan


menkay.ig
235K followers
Voir le profil
DO NOT FEED THE HUMANS
Regarder sur Instagram
Voir plus sur Instagram
82 595 mentions J'aime
Ajouter un commentaire...

Etre Vegan, c'est être contre l'Exploitation, l'Esclavagisme de la vie.

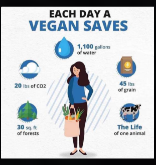
Les vegans sont pour le Respect de la Vie : pour la Justice.

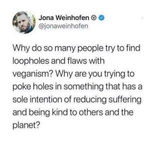
Donc les chasseurs-cueilleurs sont vegans.

Les chasseurs d'aujourd'hui avec leur fusils, leurs chiens, leurs GPS etc : ne sont pas vegan, ils sont profondement Injustes.

Sommaire :

- Quelques chiffres
- Pourquoi faire ? Top 10 des raisons de devenir vegan
- du Paysan & sa Terre, à l'Ouvrier Déshumaniser
- L'effet des produits laitiers sur la santé : 75% de la population intolérante au lactose.
- Par quoi remplacer - alternatives, même resto & street food.
- La Vitamine B12
- Quid des insectes ?
- Plus de ressources contre les lobbies

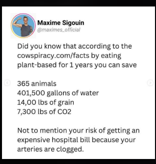

EACH DAY A
VEGAN SAVES
1,100 gallons of water
20 lbs of CO2
45 lbs of grain
30 sq. ft of forests
The Life of one animal



Jona Weinhofen
@jonaweinhofen

Why do so many people try to find loopholes and flaws with veganism? Why are you trying to poke holes in something that has a sole intention of reducing suffering and being kind to others and the planet?

Pourquoi tellement de gens s'obstinent à vouloir trouver des failles au veganisme ? pourquoi vous essayez de rabaisser quelque chose qui n'a d'interet que de réduire la souffrance et être bon envers les autres et la planète ?



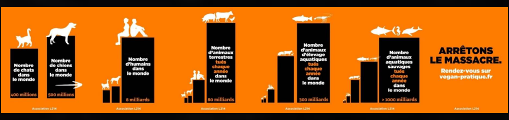
Maxime Sigouin
@maximes_official

Did you know that according to the cowspiracy.com/facts by eating plant-based for 1 years you can save

365 animals
401,500 gallons of water
14,00 lbs of grain
7,300 lbs of CO2

Not to mention your risk of getting an expensive hospital bill because your arteries are clogged.

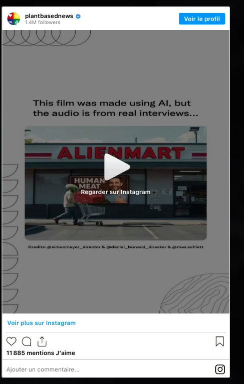
Saviez-vous que suivant cowspiracy.com/facts, en mangeant vegan pendant 1 an vous pouvez sauvez : 365 animaux, 12,7 Tonnes d'eau, 6,5 Tonnes de céréales, et 3,5 Tonnes de CO2. Sans mentionner votre risque d'avoir des notes de frais d'hôpitaux très cher à cause de vos artères bouchées.



Si on tuait le humains au même rythme que les animaux dans les abattoirs,

l'humanité disparaitrait en 1 semaine.

En France, 80% des animaux sont en elevage intensif, 95% des cochons.

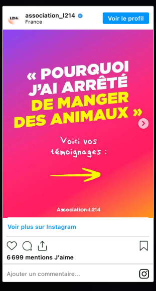

plantbasednews
1.4M followers
Voir le profil
This film was made using AI, but the audio is from real interviews...
ALIENMART
HUMAN MEAT
Regarder sur Instagram
Credits: @simonmeyer_director & @daniel_lwowski_director & @max.schlett
Voir plus sur Instagram
11 885 mentions J'aime
Ajouter un commentaire...

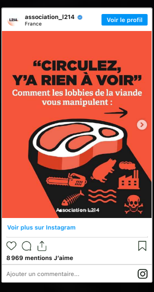
Instagram

Le lien vers cette photo ou cette vidéo peut être brisé ou la publication peut avoir été supprimée.

Consulter Instagram

association_l214
France
Voir le profil
"POURQUOI LES VEGANS MANGENT DES STEAKS VÉGÉTAUX ?"
Alors qu'ils sont "contre" la viande ?
Association L214
Voir plus sur Instagram
11 506 mentions J'aime
Ajouter un commentaire...


association_l214
France
Voir le profil
« POURQUOI J'AI ARRÊTÉ DE MANGER DES ANIMAUX »
Voici vos témoignages :
Association L214
Voir plus sur Instagram
6 699 mentions J'aime
Ajouter un commentaire...


association_l214
France
Voir le profil
"CIRCULEZ, Y'A RIEN À VOIR"
Comment les lobbies de la viande vous manipulent :
Association L214
Voir plus sur Instagram
8 969 mentions J'aime
Ajouter un commentaire...

association_l214
France
Voir le profil
"Moi, je ne mange que de la viande locale"
Attention, images difficiles.
Association L214
Voir plus sur Instagram
16 739 mentions J'aime
Ajouter un commentaire...

association_l214
France
Voir le profil
"On les sortait de l'eau et on les assommait aussi fort qu'on pouvait avec un bâton."
Découvrez le témoignage de Sophie, ancienne employée dans un élevage de poissons
Association L214
Voir plus sur Instagram
10 920 mentions J'aime
Ajouter un commentaire...

Devenir Vegan est **LE** conseil que tous les scientifiques & écologistes donnent si il n'y avait qu'une chose que vous devriez changer pour aller dans la Transition, c'est bien ça.

Pourquoi ?

10 raisons pour changer :

vous allez forcement en trouver une pour vous convertir ;)

1. Nous sommes 5 humains de plus toutes les secondes : **1 hectare cultivé peut nourrir 2 carnivores, ou 50 végétariens.** Nous serons 10 à 11 milliards d'habitants sur la planète à la fin du siècle à devoir être nourri sur moins de place car les glaciers fondent & la mer monte ;

2. + de 100 milliards d'animaux abattus par an pour leur viande (1 milliard juste en France). 95% des porcs sont élevés sur caillebotis : il n'existe quasiment pas de viande de porc "saine" comme on peut en voir pour les poulets ou les vaches dit "élevés en plein air" ;

3. L'élevage représente 14,5% des gaz à effet de serre, c'est + que les émissions des transports tous confondus (voiture/camion/bateau/avion) avec 14% ;

4. 75% des terres agricoles sont pour faire pousser l'alimentation des animaux d'élevage : nous pourrions donc avoir + de forêts et de campagnes. 96% du soja est cultivé pour l'élevage, et ce soja est responsable à 91% de la déforestation Amazonienne.

5. L'élevage représente **8% de la consommation mondiale d'eau** ;

6. Les déjections des élevages intensifs **polluent les sols et les eaux** ;

7. La consommation excessive de viande augmente les problèmes de santé : cardiovasculaire, diabète, obésité, soit 30% des décès sur la planète. Aujourd'hui, les meilleurs athlètes sont vegan (Novak Djokovitch, vegan depuis 5ans et numéro 1 mondial de tennis). *"Comment peux-tu être aussi fort qu'un boeuf ? - T'as déjà vu un boeuf manger de la viande ?"* (citation d'un athlète dans "The Game Changers"). Pareil, **41% de la population serait intolérante au lactose**.

8. Les élevages intensifs sont tellement plein de germes que les animaux sont bourrés d'antibiotiques. Ces bactéries deviennent de plus en plus résistantes et **ça crée des pandémies** (COVID19, grippe aviaire, grippe porcine...). La suite vous la connaissez = confinement. Donc - d'élevage = + de Liberté. Explications ici.

9. Consommer vegan c'est aussi dans l'idée de consommer bio (ou raisonné) & local : pour **respecter notre Environnement & aussi pour faire vivre nos paysans locaux** qui triment pour nourrir le pays alors que le gouvernement les traite comme des moins que rien. Donnons leur les moyens de nous fournir de la meilleure qualité pour nous, sans qu'ils ne s'empoisonnent avec les pesticides. (exemple : Ramener du bio sous plastique d'Argentine pollue énormément & dévalorise nos paysans qui doivent toujours être plus compétitifs mais ne pourront jamais s'aligner.)

10. Il n'a jamais été aussi simple de changer. Aujourd'hui nous avons accès à tous les légumes (patates, maïs originaire d'amerique latine par exemple) & toutes les épices possibles ; ainsi que plein de sites pour nous donner des idées : il suffit de taper le nom d'un plat et de rajouter *"vegan"* pour avoir l'équivalent, ou une revisite de la recette en question :)

Sources : *Legacy*, Yann Arthus Bertrand ; *Un cri pour la planète*, Guillaume Corpard ; *Quand la bouche rit, le monde pleure* - DataGueule ; *Le plus grand défi de l'histoire de l'humanité* - Aurélien Barreau - Médiapart - etc. Les sources ne manquent pas

"Le monde ne sera pas détruit par ceux qui font le mal,

mais par ceux qui le regarde sans rien faire." Albert

Einstein

Cette vidéo est privée

"Ceux qui pensent ne pas avoir le temps de manger sainement devront tôt ou tard trouver le temps de gérer la maladie."

Je suis moi-même vegan depuis que j'ai 10 ans, ca fait donc 18 ans que je suis vegan. J'ai fait des analyses, et mon corps est en très très grande forme (loin du diabète et du cholesterol que cette société nous donne).

Aujourd'hui, le lait et ses dérivés me dégoute encore plus qu'un steak. Pourquoi ?

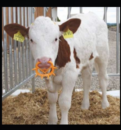
Car pour avoir un steak, ca peut très bien être fait dans une "bonne" exploitation, où les vaches vivent en troupeaux pendant les 4-5 années de leurs vie (limite sauvage car jamais vu l'Homme ou presque). Et sont abattues à la fin. (A savoir qu'une vache peut vivre 20 ans.) Même si généralement elles font quand même des veaux pour qu'ils soient vendus. pour l'abattoir.

Pour le lait, la vache va subir une vie de trauma & de maltraitance toute sa vie : elle va vivre 4-5 ans pareil, mais chaque année, elle va être inséminée (donc c'est un viol : 1e trauma), avoir un veau, veau qui va partir à l'abattoir si c'est un mâle direct (comme les poussins pour les poules pondeuses avec le tri des mâles), car la vache doit donner son lait (2e trauma car on enlève l'enfant d'une mère pour le manger). Et si c'est une femelle, une génisse, alors elle va faire partie de la boucle mais va souvent avoir un anneau anti-tété : énorme traumatisme car la petite fait mal à sa mère & sa mère ne peut plus lui donner du lait. Or on sait combien l'allaitement est un acte important (3e trauma).

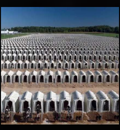
Puis ensuite, chaque jour, 2 fois par jour, elle se fait traire. Et les institutions sont tellement au courant que les trayeuses donnent des inflammations des mamelles des vaches (des mammites), qu'un taux de pue de ces fameuses mammites est accepté dans le lait, car pour rien on ne stoppe la production

. Et ce cycle va se répéter 4 ou 5 ans, et la vache va finir à l'abattoir elle même. **Je ne souhaiterai jamais à personne d'être une vache à lait. Donc entre manger un kebab & manger / boire des produits laitier, & se brosser les dent c'est la même chose : ça peut venir de la même vache.** (Le tallowate est un additif utilisé dans les cosmétiques à base de graisse animale, liste des additifs ici.

Et pour les petites fermes "raisonnées" : les bébés doivent quand même finir à l'abattoir car une exploitation ne peut pas doubler de taille tous les ans & ne peut pas garder des mâles qui ne sont pas rentables.

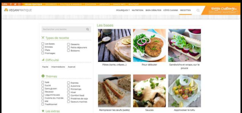


génisse avec un anneau anti-tété qui pique le ventre de sa mère



Prisons à veaux : on les retire de leur mère pour pouvoir les traire

Le lait est un lobby, c'est de la propagande : il faut s'informer et arrêter de s'empoisonner.


VEGANPRATIQUE
POURQUOI ?
NUTRITION
BIEN DÉBUTER
CÔTÉ CUISINE
RECETTES
Veggie Challenge
Les bases
Types de recette
Difficulté
Thèmes
Pâtes (tarte, crêpes...)
Pour débuter
Sandwichs et wraps, sur le pouce
Remplacer les œufs (salés)
Sauces
Apprivoiser le tofu

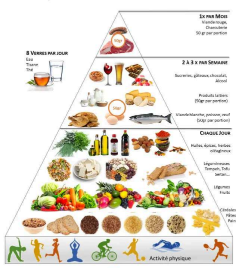
Vegan Pratique, créé par L214

Les produits dérivés d'origine animale sont dans tous les produits : bonbons mais aussi dentifrices, cosmétiques, shampoing, rouge à lèvre, yaourts...

Pour plus de détails, je vous conseille la tres bonne conférence de Guillaume Compard :

Conférence en direct "Un Cri pour la Terre" - Guil...
Copier le li...
CONFÉRENCE EN LIVE
Guillaume CORPARD
Dimanche 19 Avril
GUILLAUME CORPARD
UN CRI POUR LA TERRE
IL EST TEMPS DE CONNAÎTRE LA VÉRITÉ
Regarder sur YouTube

La Pyramide Alimentaire du bon sens


1x par mois
2 à 3 x par semaine
Viande blanche, poisson, œuf (50gr par portion)
Chaque Jour
Huiles, épices, herbes oléagineux
Légumineuses Tempeh, Tofu Seitan...
Légumes Fruits
Céréales Pâtes Pain
Activité physique

Recommandation médicale des apports journaliers. Le bas de la pyramide représente ce dont on doit manger le plus, le haut est ce dont on doit manger le moins. On voit donc que nos assiettes doivent etre constituées à majeure partie de céréales & de fruits/légumes. Source image : dubonsensdansmonassiette.com

Aller on démonte les clichés dans cette vidéo :

REPONSE A NINO ARIAL (Certains vegans me ...
Copier le li...
VEGAN
RIP
L'HUMOUR ET LA DÉONTOLGIE
Regarder sur YouTube

Le lait est mauvais pour ta santé : fait monter le cholestérol, il est bourré d'antibiotique (car les vaches sont bourrées d'antibiotiques pour éviter les maladies & les pandémies...) il est allergène, le mythe du calcium, et plein d'autres choses que les lobbies du lait nous font croire. Et si tu veux à tout prix manger du calcium, il est beaucoup plus sain de manger des coquilles d'oeuf ! (oui oui)

Plus de détails ici.

Instagram

Le lien vers cette photo ou cette vidéo peut être brisé ou la publication peut avoir été supprimée.

Consulter Instagram

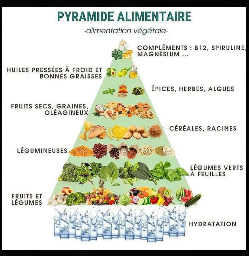
Vegan-Pratique est un site très bien fait par L214 pour vous aider à transitionner, entre toutes les questions que vous pouvez vous poser, et toutes les idées de recettes qui fournissent, moi je le trouve Top ! J'ai fait mon repas de noel grâce à lui.

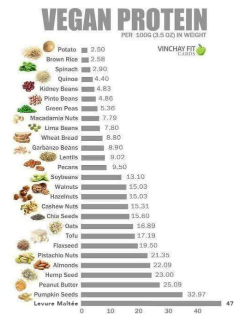
Et voici un reportage, *The Game Changers*, dispo sur Netflix ou Youtube, sur comment les meilleurs athlètes sont vegans. Bande annonce :

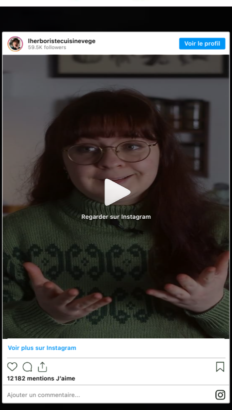
The Game Changers - Trailer - VOSTFR
Copier le li...
Mais vous devez comprendre que c'est du marketing, ce n'est pas basé sur la réalité.
Regarder sur YouTube

Petite vidéo pour comprendre le point 8 : sans les élevages, nous n'aurions pas de pandemies type la Covid-19.

Why Didn't Disease Flow Both Ways in 1492?
Copier le li...
Regarder sur YouTube

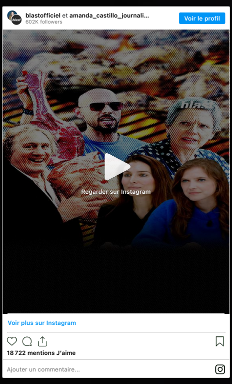

PYRAMIDE ALIMENTAIRE
-alimentation végétale-
COMPLÉMENTS : B12, SPIRULINE, MAGNÉSIUM ...
HUILES PRESSÉES À FROID ET BONNES GRAISSES
ÉPICES, HERBES, ALGUES
FRUITS SECS, GRAINES, OLÉAGINEUX
CÉRÉALES, RACINES
LÉGUMINEUSES
LÉGUMES VERTS À FEUILLES
FRUITS ET LÉGUMES
HYDRATATION



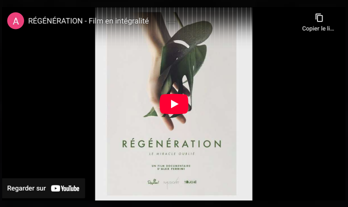

lherboristecuisinevege
Voir le profil
Regarder sur Instagram
Voir plus sur Instagram
12 182 mentions J'aime
Ajouter un commentaire...

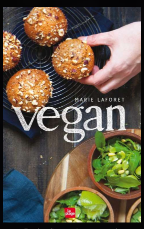
Un peu d'Histoire, le Vegetarisme & Veganisme à travers l'Histoire. Lancé par les philosophes, de Pythagore, Socrate, Platon... jusqu'à Voltaire & les Lumieres, jusqu'aux les grandes Religions monothéistes.

Vegan et végétarisme, une histoire | L'Histoire n...
Copier le li...
VÉGÉTARISME VÉGANISME ORIGINES
Regarder sur YouTube


blastofficiel et amanda_castillo_journali...
Voir le profil
Regarder sur Instagram
Voir plus sur Instagram
18 722 mentions J'aime
Ajouter un commentaire...

Le pouvoir du Corps & de l'Esprit, les besoins Fondamentaux : la nourriture, l'eau, l'air :


RÉGÉNÉRATION - Film en intégralité
Copier le li...
RÉGÉNÉRATION
LE MIRACLE OUBLIÉ
UN FILM DOCUMENTAIRE D'ALEX FERRINI
Regarder sur YouTube


MARIE LAFORET
vegan
la plage

Tres bon livre que je recommande

Du Paysan et sa terre,

à l'Ouvrier désHumanisé

Nous avons vu que l'élevage est horrible pour les animaux, mais aussi pour les hommes qui travaillent dans cette filière. La société / le système les exploitent énormément : ils nourrissent le peuple, qui est quelque chose d'extrêmement important voire le plus important car heureusement qu'ils sont là.

Mais la société les lynche car les supermarchés & les lobbies tirent tous les prix vers le bas, si bien qu'il font un boulot colossal, pour vraiment pas grand chose : ils méritent énormément plus. Ils travaillent énormément pour des salaires de misères.

Et à cause de ce système, ils sont obligés de partir dans l'industrialisation de leurs productions et jouer le jeu de la société pour survivre :
C'est pas du tout comme ça qu'ils voyaient l'élevage, où c'est un boulot d'ouvrier car tout industrialisé et déshumanisé plutôt qu'un boulot de paysan en rapport avec sa terre.

Quand un boucher est écoeuré de son métier & donne toutes les preuves à l'association vegan L214, ou bien que d'autres travailleurs de l'exploitation animale témoignent :

Mauricio Garcia Pereira, l'homme qui a dénoncé ...
Le Parisien TV
Copier le li...
Regarder sur YouTube

Mauricio Garcia Pereira, 49 ans, a travaillé pendant presque 7 ans à l'abattoir de Limoges. Il a contribué à dénoncer l'abattage des vaches gestantes en fournissant des vidéos de fœtus de veaux à l'association L214. Un an après, il raconte son histoire dans un livre, « Ma vie toute crue ». Il nous raconte.

Mauricio, ancien ouvrier d'abattoir, raconte son ...
Copier le li...
Regarder sur YouTube

Mauricio Garcia-Pereira a travaillé pendant plus de 6 ans dans un abattoir, avant de craquer. Hugo Clément et Clément Brelet l'ont rencontré. Attention, cet entretien contient des images violentes.

Interview d'un lanceur d'alerte de la filière des veaux laitiers
Copier le li...
VEAUX
UN LANCEUR D'ALERTE TÉMOIGNE
Regarder sur YouTube

Michel a travaillé plusieurs années en tant qu'acheteur de veaux. Il raconte les maltraitances sur les animaux, l'omerta dans le milieu de la viande et combien cette violence l'a transformé personnellement. Dans cette interview, il dénonce l'absurdité et la brutalité de ce système de production intensive qui broie les hommes et les animaux.

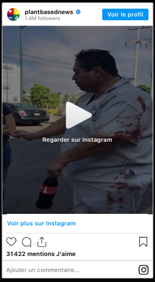
association_l214
Voir le profil
LES MÉTIERS CACHÉS DE L'ÉLEVAGE :
ceux que vous ne verrez jamais dans les publicités
Voir plus sur Instagram
9 862 mentions J'aime
Ajouter un commentaire...

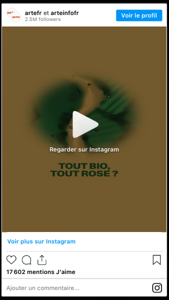
association_l214
353K followers
Voir le profil
CET ANCIEN ÉLEVEUR EST DEVENU VEGAN
Découvrez le témoignage de Jean-Marc Charrière
Voir plus sur Instagram
18 930 mentions J'aime
Ajouter un commentaire...

association_l214
France
Voir le profil
"Il fallait que je me tire de là."
Découvrez le témoignage d'Annie, ancienne employée dans un abattoir
Voir plus sur Instagram
13 415 mentions J'aime
Ajouter un commentaire...

association_l214
France
Voir le profil
“Moi, je ne mange que de la viande locale”
Attention, images difficiles.
Association L214
Voir plus sur Instagram
16 739 mentions J’aime
Ajouter un commentaire...

association_l214
France
Voir le profil
“On les sortait de l’eau et on les assommait aussi fort qu’on pouvait avec un bâton.”
Découvrez le témoignage de Sophie, ancienne employée dans un élevage de poissons
Association L214
Voir plus sur Instagram
10 920 mentions J’aime
Ajouter un commentaire...


plantbasednews
1.4M followers
Voir le profil
Regarder sur Instagram
Voir plus sur Instagram
31 422 mentions J’aime
Ajouter un commentaire...


artefr et arteinfofr
2.5M followers
Voir le profil
Regarder sur Instagram
TOUT BIO, TOUT ROSE ?
Voir plus sur Instagram
17 602 mentions J’aime
Ajouter un commentaire...

Une interview super chouette d'un paysan qui te raconte comment il faisait son champ avec les boeufs, et comment l'agriculture intensive est arrivée et ce que ca à provoquer pour lui. TOP de comprendre les effets sur les premiers concernés.

Il a connu l'agriculture du Moyen Âge.
Copier le li...
Regarder sur YouTube

L'effet des produits laitiers sur la santé

"Tous les bébés digèrent le lactose grâce à une enzyme appelée lactase. Mais en grandissant, l'activité de leur lactase diminue de 75 à 90% dans l'espèce humaine parce qu'elle est inutile à l'aune de l'évolution, nos ancêtres ne consommant plus aucun lait après le sevrage. Cependant, les descendants des peuples d'éleveurs du néolithique (Europe du Nord, Caucase, Peulhs, Masaïs, etc...) ont, il y a 5000 ans environ, développé des mutations génétiques qui maintiennent la lactase en activité même à l'âge adulte. Aujourd'hui, seules ces populations, minoritaires dans l'espèce humaine peuvent digérer le lactose du lait après l'enfance.

Combien sont ces mutants ? On estime qu'ils représentent 25 à 30% des habitants de la planète, surtout en Europe du Nord et Europe centrale, en Amérique du Nord, Australie... En France, on les rencontre principalement dans le nord du pays. Plus on va vers le sud, plus la non-persistance de la lactase est la règle ; c'est aussi le cas pour les populations d'origine africaine ou asiatique."

Ce qui signifie qu'entre 70 à 75% de la population mondiale est intolérante au lactose.

"L'industrie laitière minimise systématiquement aussi bien la prévalence de l'intolérance au lactose que ses manifestations. Son leitmotiv depuis des années, c'est que seuls 6 à 10% des Français ne tolèrent pas le lactose, d'où ces chiffres dans Les Echos. Ils sont bien évidemment faux.

En effet, la non-persistance de la lactase (intolérance au lactose) varie en Europe selon un gradient nord-sud et ouest-est. Elle est d'environ 10% en Suède, 18% en Finlande, 15% en Allemagne et en Grande-Bretagne, 15-20% en Autriche, 20% dans le nord de l'Italie, plus de 80% en Sardaigne, 55% dans les Balkans. En France, elle est d'environ 17% dans le nord et 65% dans le sud, soit au final environ 41% de la population.

Mais ne comptez pas sur l'industrie laitière pour l'ébruiter."

Source : de Vrese M, Stegelmann A, Richter B, Fenselau S, Laue C, Schrezenmeir J.Probiotics--compensation for lactase insufficiency. Am J Clin Nutr. 2001 Feb;73(2Suppl):421S-429S. Review. PubMed PMID: 11157352.

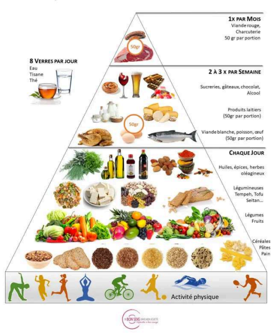
La FCSD (Fondation canadienne de la santé digestive) répertorie les symptômes suivants comme signes possibles de l'intolérance au lactose :

- Une diarrhée qui dure plus de 5 jours
- Une perte de poids involontaire
- Des vomissements persistants
- Des selles noirâtres et goudronneuses
- Une diarrhée sanglante ou du sang clair dans les selles
- Une fatigue inexpliquée
- De la douleur dans la région stomacale qui s'améliore ou s'aggrave quand vous mangez
- Une fièvre persistante
- Des douleurs quand vous allez à la selle

Comment remplacer ?

Il n'y a pas besoin de remplacer la viande par autre chose. Mais il faut faire des assiettes équilibrées avec des céréales, des légumineuses, des légumes / fruits, des oléagineux (huiles).

Article sur mes recettes


La Pyramide Alimentaire du bon sens
1x par Mois
Viande rouge, Charcuterie
50 gr par portion
50gr
8 Verres par jour
Eau
Tisane
Thé
2 à 3 x par Semaine
Sucreries, gâteaux, chocolat, Alcool
Produits laitiers (50gr par portion)
50gr
Viande blanche, poisson, œuf (50gr par portion)
Chaque Jour
Huiles, épices, herbes oléagineux
Légumineuses Tempeh, Tofu Seitan...
Légumes Fruits
Céréales Pâtes Pain
Activité physique
Le BON SENS dans mon assiette

Viande : légumineuses, tofu, seitan, protéines de soja

Beurre : huiles végétales, margarine (attention car la majorité est avec de l'huile de palme), purée d'amandes/cajou/cacahuètes.

Lait : Laits végétaux, fait maison c'est encore meilleur pour la santé et l'empreinte carbone. J'ai une *recette express de lait d'avoine* 3min : 40g de flocons d'avoine, 1L d'eau chaude, 1 pincée de sel, 1 cuillere de miel ou de sucre. On blende, on filtre (moi j'utilise ma théière), c'est prêt.

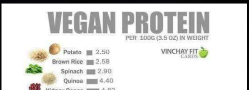
Crème : crème de soja, crème d'avoine, lait de coco...

Yaourts : yaourt au soja ou autres. Aujourd'hui pour réduire mes déchets et mon emprunte carbone, je fais meme mon yaourt à base de mon lait d'avoine et d'agar-agar pour la texture plus épaisse (sans besoin de yaourtière, juste avec un blender) : recette simple ici (moi je la fais sans les fruits et sans la yaourtière, sans ferments :p easy peasy style)

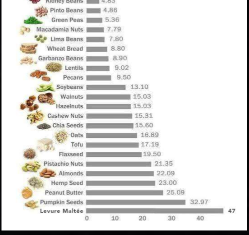
Fromage : fromages à base de noix de cajou ou alternatives (pour ma part je le fais à base de graine de tournesol, comme ca c'est local et encore moins cher :)) & de levure malté. *Recette express de parmesan* vegan prêt en 3 min : 115g de graines de tournesol, 1 cas de levure malté, 1 cas de sesame, 1/2 cac de sel, on blende, c'est prêt.

Oeufs : soja soyeux, graines de lin, purée d'oléagineux, bananes, aquafaba (eau des pois-chiches, utilisé pour faire de la mousse au chocolat par exemple), il existe même un sel au souffre pour ajouter le goût oeuf à vos plat ! Le sel soufré Kala Namak (on en apprend tous les jours et j'adore ca !).

Mais si vous voulez manger des oeufs, vérifiez bien le code inscrit sur ceux-là : il faut regarder le premier chiffre, celui entre 0 & 3. 0 est la meilleure qualité (exemple : 0FR...), n'hésitez pas à ouvrir la boite pour regarder le code inscrit sur les oeufs, car les inscriptions marketings sont faites pour tromper les gens : 0 = le mieux, bio en plein air ; 1 = bio en interieur ; 2 = interieur ; 3 = le pire, l'élevage en batterie



Margarine home-made par mes soins, 1e test réussi avec le tuto vidéo (cliquez sur la photo pour la recette). Ingrédients : lait d'avoine, huile de coco, huile d'olive, huile de colza, et lécithine de soja (facultatif)



La Levure Maltée est la star des vegan !! elle amene un goût umami qui remplace le fromage ! on peut en faire du parmesan et plein d'autres choses. J'adore ca, j'en mets partout, pour mon plus grand Bien ! :D. Clique pour voir la page des Alicaments.

Vegoresto

un site / une appli pour manger vegan au restaurant : easy !

Instagram

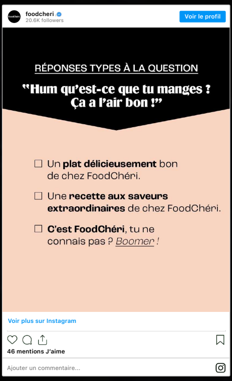
Le lien vers cette photo ou cette vidéo peut être brisé ou la publication peut avoir été supprimée.

Consulter Instagram

FoodChéri

🥙 Plats faits maison en livraison pour vos pauses déj
✊ Produits de saison et circuits courts

Paris - Lyon - Bordeaux - Lille



foodcheri
20.6K followers
Voir le profil

RÉPONSES TYPES À LA QUESTION

"Hum qu'est-ce que tu manges ? Ça a l'air bon !"

- ☐ Un **plat délicieusement** bon de chez FoodChéri.
- ☐ Une **recette aux saveurs extraordinaires** de chez FoodChéri.
- ☐ **C'est FoodChéri**, tu ne connais pas ? *Boomer* !

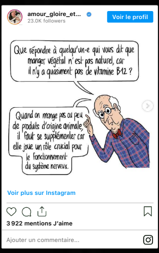
Voir plus sur Instagram

46 mentions J'aime

Ajouter un commentaire...

Si tu passes complètement vegan, il faut te compléter en B12 :

mange des aliments enrichies comme la levure maltée ou bien des suppléments.



amour_gloire_et...
23.0K followers
Voir le profil

Que répondre à quelqu'un·e qui vous dit que manger végétal n'est pas naturel, car il n'y a quasiment pas de vitamine B12 ?

Quand on mange pas ou peu de produits d'origine animale, il faut se supplémenter car elle joue un rôle crucial pour le fonctionnement du système nerveux.

Voir plus sur Instagram

3 922 mentions J'aime

Ajouter un commentaire...

nutravita
1000µg
VITAMIN
B12
DERIVED FROM METHYLCOBALAMIN
12 MONTHS SUPPLY
No Synthetic Fillers or Binders
Vegan Friendly
GMO Free Ingredients
365 VEGAN TABLETS
FOOD SUPPLEMENT
125g ℮

La boite que j'ai achetée jusqu'à maintenant. Clique si tu veux la commander.

VITAMINE B12 :

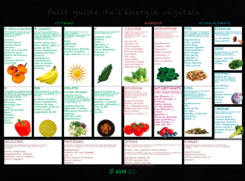
LE GUIDE COMPLET

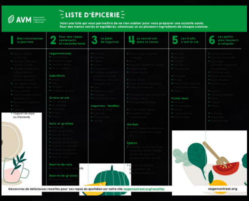
POUR VEGETARIENS 1 VEGANS

Que l'on soit végétarien ou végane avoir une alimentation saine et variée ne suffit pas pour être en bonne santé. Il est indispensable de se supplémenter en vitamine B12. Ca tombe bien, nous produisons une B12 (la bédouze pour les intimes) de qualité supérieure ! Vous pouvez donc nous croire sur parole, ou lire notre super guide très complet qui répond à tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur la vitamine B12 sans avoir osé le demander.

source : www.lesbiofreres.fr/vitamine-b12-le-guide-complet-pour-vegetariens-vegans/

Petits tableaux à télécharger


Petit guide de l'énergie végétale
VITAMINES
MINÉRAUX
OLIGO-ÉLÉMENTS
A (BÊTA-CAROTÈNE)
B (GROUPE)
K
CALCIUM
MAGNÉSIUM
FER
SÉLÉNIUM
IODE
CUIVRE
C
B12
FOLATE (ACIDE FOLIQUE)
POTASSIUM
ANTIOXYDANTS
ZINC
CHROME
GLUCIDES
PROTÉINES
LIPIDES
FIBRES
AVM


AVM
LISTE D'ÉPICERIE
Voici une liste qui vous permettra de ne rien oublier pour vous préparer une assiette santé.
Pour des menus variés et équilibrés, choisissez un ou plusieurs ingrédients de chaque colonne.
1 Bien commencer la journée
2 Pour des repas soutenants et réconfortants
3 Le plein de légumes
4 Le secret est dans la sauce
5 Les fruits c'est la vie
6 Les petits plus toujours pratiques
Légumineuses
Substituts
Grains et cie
Noix et graines
Beurre de noix
Beurre de graines
Légumes - feuilles
Herbes
Epices
Fruits secs
Découvrez de délicieuses recettes pour vos repas du quotidien sur notre site vegemontreal.org/recettes
vegemontreal.org

Quid des Insectes ?

Etant végane je prône la non exploitation de la vie. Il n'empêche qu'il faut aller vers le mieux ensemble et la Transition c'est pas noir ou blanc mais bien un cheminement. Donc je suis Pour la farine d'incestes pour remplacer dans un premier temps les gens qui veulent pas être vegans.

Ce que les gens contre les insectes disent : c'est que c'est dangereux à cause du graphène et blablabla et ohlala surtout !

1. Les insectes sont produits localement, sont **énormément** moins polluants, sont beaucoup plus controlés et donc sont bien meilleurs pour la santé.

2. Le graphème est une chaîne carbonnée, le carbone est l'élément essentiel à la Vie. C'est ce qui fait que quelque chose est organique au niveau chimique (par rapport au Minéral par exemple). lejournal.cnrs.fr/articles/le-graphene-est-il-toxique

3. Les asiatiques mangent des insectes depuis fort fort longtemps. C'est juste le dégoût occidental qui n'en veut pas : ça s'appelle le Déni de la zone de confort.

4. Le graphene est bien meilleur que les pesticides, les antibiotiques, et les pétrochimiques. Je rappelle mais l'élevage est la 1e cause de pollution au monde. Pour avoir le plus d'impact en une seule action, il faut devenir vegan.

5. C'est le lobby de la viande qui est donc un des plus gros lobby du monde qui est contre forcément. (Moi j'ai étudié ce matériau en materiotheque comme j'ai dit, qui mêle donc l'ingénierie et la chimie.) Donc en fait il n'y a rien à avoir peur. Et si tu trouves des trucs dessus c'est notamment de la propagande du plus gros lobbys mondiaux : l'agroalimentaire.

6. La cochenille est un insecte qui est extrêmement utilisé en agro-alimentaire depuis déjà très longtemps pour faire le colorant rouge. Tout ce qui a du rouge dans l'alimentation = cochenille = insecte. Sauf que les gens le savent pas alors ça va. Et que ça n'empiète pas sur le marché de la viande surtout car en plus ils mettent du colorant dans leur viande, car un jambon de base c'est gris, pas rose. Pas comme les farines...

Un tips : En général quand on va contre les lobbies on est beaucoup plus sur de ne pas se tromper ;)

Donc hésitez pas non plus à nourrir vos animaux chats et chiens avec des insectes car ce sera énormément mieux pour eux.

Pour toujours plus se renseigner avec Ami des Lobbies justement ;)

AMI DES LOBBIES #3 - La cha...
la chasse

Cette vidéo est soumise à une limite d'âge et n'est disponible que sur YouTube. En savoir plus

Regarder sur YouTube

Vidons l'océan ! - AMI DES LO...
5 astuces pour vider l'océan
SEA KILLERS

Les élevages intensifs LDC (a...
Tu aimes le poulet ?
L214

La précarité alimentaire (avec...
PRÉCARITÉ ALIMENTAIRE

AMI DES LOBBIES #9 - (feat. ...
la viande

Partager Post

Code Source : Les Règles de La Vie - La Conscience Quantique

- Liste les Lois quantiques de la Vie • Tous les biais par règles
- les Schémas du principe Essentiel des Livres Saints

Je ne suis pas sponsorisée & je refuse les partenariats qui me sont proposés qui ne sont pas vraiment Éthiques.
Je partage juste les bons plans que j'ai chiné depuis 20 ans car je crois fortement à un meilleur demain Ensemble, en se serrant les coudes, en partageant ce genre d'informations. Je fais tout simplement ma part. Alors transitionnons ensemble, pour créer un meilleur demain Uni entre Art & Nature, pour voir le Beau partout autour de Nous.
Au plaisir de Nous voir grandir et s'épanouir. 🌿

Si tu veux me soutenir,
• tu peux me faire un don sur Tipeee (à la manière de wikipedia)
• ou bien partager mon travail : Facebook & Instagram
• ou bien me laisser un avis ici : Avis google.

Si tu as des bons plans à partager ou si tu veux un devis pour une prestation : n'hésite pas à me contacter !
On pourra écrire ensemble ou je pourrai publier ce que tu veux partager :) Ici c'est open edition

Téléchargements gratuits :
• Ma Liste d'Achat • Mon Guide Express Complet •
• Mon support de formation contre le Déni •
• Formations NousToutes •
• Mes Schéma •
• Mes Fables •

• Galerie Charte aMi •

-Mes Réseaux en haut à gauche du site.

Sitemap Agdistys.fr
Sitemap Schémas

Agdistys • Diane Serant © Tous dro its réservés 2021
© Diane Serant • Agdistys – Ce travail est sous licence Creative Commons Attribution - ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0).
https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/
• Cookies